



Bettnässen

- **Das hilft Kindern bei nächtlichen Missgeschicken** ————— 2

AOK-Familienstudie 2018

- **Familien in Deutschland bewegen sich zu wenig** ————— 5

ams-Foto

- **Und los geht's: Kinder, bewegt euch!** ————— 7

Rückgang depressiver Symptome

- **Online-Programm „moodgym“: Studie belegt Wirksamkeit** ————— 8

Grunderkrankung ebenfalls behandeln

- **Die Zeit heilt nicht alles: Wenn Wunden chronisch werden** ————— 10

ams-Serie „Patientenwissen“ (7)

- **Vorsorge und Klarheit schaffen für den Fall der Fälle** ————— 12
- **Kurzmeldungen** ————— 15
- **Gesundheitstage** ————— 17



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 01. August 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „moodgym: Fitness für die Stimmung“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Bettnässen

Das hilft Kindern bei nächtlichen Missgeschicken

26.07.18 (ams). Wenn Kinder nachts ins Bett machen, ist die Scham oft groß. Doch die Ursachen sind meist harmlos. Von Blasen-Protokoll bis Klingelhose: Was Kindern zu trockenen Nächten verhilft, erläutert Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Sie gehen schon zur Schule und machen noch ins Bett – für die betroffenen Kinder ist das meist extrem unangenehm. Oft trauen sie sich nicht mehr, bei Freunden zu übernachten oder mit auf Klassenfahrten zu kommen. Begleitet wird das sehr häufig mit Gefühlen von Schuld und Minderwertigkeit. Auch die Eltern sind beunruhigt oder schämen sich womöglich dafür.

Für Eltern und Kinder ist es daher wichtig zu wissen, dass nächtliches Bettnässen gar nicht so selten vorkommt. Nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) machen 16 Prozent der Fünfjährigen noch ins Bett. Bei den Siebenjährigen sind es noch zehn Prozent und selbst bei den Zehnjährigen sind fünf Prozent betroffen. Tröstlich ist es auch zu wissen: Mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich das Problem irgendwann von selbst erledigen. „Der Grund dafür ist meistens, dass die Blasenkontrolle noch nicht vollständig ausgereift ist“, so Ebel.

Nasse Nächte mehr als drei Monate lang

Von Bettnässen, im Fachjargon Enuresis genannt, sprechen die Ärzte, wenn ein Kind, das älter als fünf Jahre alt ist, mehr als einmal die Woche über mindestens drei Monate nasse Nächte erlebt. Bei den betroffenen Kindern entwickelt sich die Blasenkontrolle – ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Körperfunktionen – langsamer als bei anderen. „Das Gehirn hat noch nicht gelernt, die Nervensignale aus der Blase richtig zu verarbeiten, um eine Weckreaktion auszulösen, wenn die Blase voll ist“, erklärt Ebel. Eventuell mangelt es auch an dem antidiuretischen Hormon ADH. Dieses Hormon, auch Vasopressin genannt, sorgt dafür, dass die Nieren nachts weniger Urin produzieren. Womöglich ist auch die Blase noch nicht ausreichend groß oder das Kind schläft zu tief.

Oft liegt es in der Familie

Das Einnässen liegt oft in der Familie und wird „weitervererbt“. Hat ein Elternteil als Kind eingenässt, machen die Kinder mit einer Wahrscheinlichkeit von 40 Prozent ebenfalls nachts ins Bett. Waren beide Elternteile betroffen, steigt das Risiko auf 75 Prozent, so Angaben



Wenn Kinder nachts ins Bett machen, ist die Scham oft groß. Doch die Ursachen sind meist harmlos.

Foto: Shutterstock/ Jes2u.photo



vom Informationsportal der „Neurologen und Psychiater im Netz“. Arzt Ebel: „Für die Kinder ist es entlastend zu wissen, dass die Eltern dasselbe Problem hatten, als sie klein waren.“ Psychische Probleme als Ursache wurden lange überschätzt. „Kummer, Schuldgefühle, mangelndes Selbstbewusstsein, das sind eher Folgen als Ursachen für das Bettnässen“, so Ebel.

Seelische Nöte spielen vor allem dann eine Rolle, wenn das Bettnässen nach einer längeren trockenen Phase wieder beginnt. Die Geburt eines Geschwisterkindes, die Trennung der Eltern, ein Umzug in eine andere Stadt oder Ärger in der Schule können das Kind so aus der Bahn werfen, dass es wieder einnässt. Fachleute sprechen von einer sekundären Enuresis. Dann braucht es womöglich psychologische Hilfe.

In jedem Fall sollten die Eltern einen Kinderarzt aufsuchen, der abklären kann, ob womöglich urologische, neurologische oder psychiatrische Krankheiten hinter dem Bettnässen stecken, was allerdings selten vorkommt. Nässt die Tochter oder der Sohn auch tagsüber ein oder muss oft Wasser lassen bzw. verspürt einen starken Harndrang, deutet das auf körperliche Ursachen hin. Ein „Blasen-Protokoll“ gibt Aufschluss über die Trink- und Toilettengewohnheiten des Kindes: Wie oft muss das Kind zur Toilette und wie viel trinkt es wann? So kann man ungünstigen Trinkgewohnheiten auf die Spur kommen. „Trinkt das Kind tagsüber wenig und abends viel, ist es kein Wunder, wenn die Blase überlastet ist“, sagt Ebel. Mit einem Sonnen-Wolken-Kalender können Kinder ihre Erfolge bildlich darstellen: Immer, wenn sie eine Nacht trocken geblieben sind, malen sie eine Sonne in den Kalender. Hilft alles nichts und ist das Kind dennoch motiviert, trocken zu werden, kann die Familie ein elektronisches

Wecksystem ausprobieren: Bei der sogenannten Klingelhose wird ein kleiner Sensor in der Unterhose oder Windel angebracht und ein kleines Weckgerät am Schlafanzug in der Nähe des Ohres befestigt. Bei der sogenannten Klingelmatte liegt der Feuchtigkeitsfühler im Bett, die Klingel steht neben dem Bett. Bei den ersten Tropfen schlagen die Geräte Alarm, das Kind sollte dann zur Toilette gehen und die Blase vollständig entleeren. Mehr als 60 Prozent der betroffenen Kinder werden mit dieser Methode nach einigen Wochen trocken. Die Eltern sollten allerdings gut mitarbeiten und das Kind wecken, wenn es durch das Läuten nicht wach wird. Überhaupt müssen sich die Eltern auf eine anstrengende Zeit einstellen, weil ihnen die nächtlichen Unterbrechungen meistens mehr zu schaffen machen als den Kindern, die meistens sofort wieder einschlafen. Bringen Klingelhose oder -matte auch nach längerer Zeit keinen Erfolg, ist nach Rücksprache mit dem Kinderarzt der Einsatz von Medikamenten zu erwägen. Medikamente helfen allerdings nur kurzfristig, das Bettnässen kehrt nach dem Absetzen bei vielen Kindern zurück. Möglicherweise ist es aber sinnvoll, nach einer Pause einen zweiten Versuch mit den Klingelgeräten zu starten.



TROCKEN DURCH DIE NACHT

- Flüssigkeitszufuhr abends begrenzen. Tagsüber an das Trinken erinnern, zum Beispiel mittels Alarmanlagen. Oder Vereinbarungen treffen, wie zum Beispiel in jeder Schulpause aus der Trinkflasche zu trinken.
- Vorbeugende Toilettengänge in der Nacht können helfen, wenn das Kind in einer bestimmten Nacht trocken bleiben soll.
- Matratze (oder auch Kissen und Decken) mit abwaschbarem Bezug schützen, eventuell Windel benutzen. Es gibt Spezial-Windeln, die nicht wie Windeln aussehen, sondern wie normale Unterwäsche.
- Frischen Schlafanzug und frische Bettwäsche bereitlegen. Das Kind sollte dabei helfen, das Bett frisch zu beziehen. Nicht, um es zu bestrafen, sondern damit es Kontrolle in einer unkontrollierbaren Situation zurückgewinnen kann.
- Ungeruch vermeiden. Bei der Wäsche Soda (Natron) oder Eukalyptusöl verwenden, ausgiebig Lüften, Duft-öle und -sprays einsetzen.



Die Eltern sollten versuchen, geduldig zu bleiben und ihrem Sprössling Zuversicht zu vermitteln. Wichtig ist, dass das Kind Selbstvertrauen zurückgewinnt und versteht, dass es nicht generell zu den „Nachzüglern“ oder „Spätzündern“ gehört. In anderen Dingen ist es sicherlich genauso gut oder sogar besser als andere Kinder.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > B > Bettnässen
www.kontinenz-gesellschaft.de > Patienten > Krankheiten/Therapien > Einnässen beim Kind



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „BETTNÄSSEN“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2018





AOK-Familienstudie 2018

Familien in Deutschland bewegen sich zu wenig

26.07.18 (ams). Familien in Deutschland bewegen sich zu wenig – so lautet ein wesentliches Ergebnis der jetzt veröffentlichten AOK-Familienstudie 2018. Im Rahmen der Studie befragte das IGES-Institut rund 5.000 Mütter und Väter. Danach bewegen sich 45 Prozent der befragten Eltern zwar täglich mit ihren Kindern, doch für jede dritte Familie spielt körperliche Aktivität in der Freizeit überhaupt keine Rolle. Ein Grund könnte der zeitliche Stress von Eltern sein, den 40 Prozent der Befragten als größten Belastungsfaktor ansehen.

„Unsere Gesellschaft leidet immer mehr an Übergewicht und Bewegungsmangel. Die Ergebnisse sind ein klares Alarmsignal“, sagt Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. So gaben weniger als die Hälfte der Befragten an, mit ihren Kindern in der Freizeit zu Fuß zu gehen, Rad zu fahren oder Sport zu treiben. „Viele Eltern kommen ihrer Vorbildfunktion, gerade was Bewegung angeht, leider nicht ausreichend nach“, so Hoyer. Vor allem übergewichtige und sehr übergewichtige Eltern – und das sind laut Studie mehr als die Hälfte der Befragten – bewegen sich mit ihren Kindern wenig, heißt es in der AOK-Familienstudie 2018 weiter. Während nur 25 Prozent der Eltern mit Normalgewicht berichten, dass körperliche Aktivität in ihrer Familie keine Rolle spielt, trifft dies auf jede dritte Familie zu, in der Eltern übergewichtig sind. Bei Eltern mit Adipositas (Fettleibigkeit) sind das sogar 43 Prozent.

Prof. Dr. Jutta Mata vom Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie der Universität Mannheim hat die Studie wissenschaftlich begleitet. „Nur zehn Prozent der Kinder sind so aktiv wie von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Diese Zahlen sind niedriger als in anderen repräsentativen Untersuchungen für Deutschland und spiegeln dennoch den gleichen Trend wider: Die körperliche Aktivität bei Kindern ist in Deutschland generell sehr gering“, sagt Mata. Eine Rolle spiele dabei auch der zunehmende Medienkonsum. Bewegungsdauer könne man am einfachsten durch einen aktiveren Alltag erhöhen.

Die AOK-Familienstudie widmet sich außerdem schwerpunktmäßig der Frage, welchen Einfluss die kommunale Infrastruktur auf die Bewegungsfreudigkeit von Familien hat. Kinder, die laut Eltern in einem attraktiven Wohnumfeld leben, bewegen sich im Schnitt an 3,8 Tagen pro Woche und damit 27 Prozent mehr als Kinder, die diese Bedingungen gar nicht vorfinden. Ähnlich sieht es auch beim gemeinsamen Radfahren aus. Je mehr sichere und nutzerfreundliche Radwege vorhanden sind, desto häufiger schwingen sich Familien gemeinsam auf den Sattel. Zwar finden die meisten Familien bereits bewegungsfreundliche Bedingungen



Geschlossen: Ein Bewegungsangebot weniger.
Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



in ihrem direkten Wohnumfeld vor, dennoch wünschen sich über 80 Prozent der Eltern bei Spielplätzen, Parks, Sportstätten und Radwegen weitere Verbesserungen.

AOK-Vorstand Hoyer bekräftigt auch angesichts dieser Ergebnisse das Engagement der Gesundheitskasse im Bereich Prävention: „Wir tragen gegenüber unseren 26 Millionen Versicherten eine große Verantwortung und kommen dieser auch nach. Dank unserer regionalen Ausrichtung und Nähe haben wir im Vergleich zu anderen Kassen auch deutlich größere Gestaltungsmöglichkeiten vor Ort.“ Einen wichtigen Verbündeten sieht Hoyer dabei in den Städten und Gemeinden.

Mit der Familienstudie 2018 liefert die AOK bereits zum vierten Mal eine detaillierte Bestandsaufnahme zur Familiengesundheit in Deutschland. Die aktuelle Studie knüpft an ältere Untersuchungen der AOK an.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Zur AOK-Familienstudie 2018:
www.aok.de/familie > Familienstudie 2018
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (02.07.18)





Und los geht's: Kinder, bewegt euch!



Familien in Deutschland bewegen sich zu wenig – so lautet ein wesentliches Ergebnis der jetzt veröffentlichten AOK-Familienstudie 2018. Danach spielt für jede dritte Familie körperliche Aktivität in der Freizeit überhaupt keine Rolle. Nur zehn Prozent der Kinder sind so aktiv wie von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Zwar finden die meisten Familien bereits bewegungsfreundliche Bedingungen in ihrem direkten Wohnumfeld vor, dennoch wünschen sich über 80 Prozent der Eltern bei Spielplätzen, Parks, Sportstätten und Radwegen weitere Verbesserungen.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Kinder



Rückgang depressiver Symptome

Online-Programm „moodgym“: Studie belegt Wirksamkeit

26.07.18 (ams). Hilfe zur Selbsthilfe – das bietet das Online-Programm www.moodgym.de. Die Wirksamkeit des Programms für Menschen mit leichten und mittelschweren Depressionen ist jetzt auch für den Einsatz in deutschen Hausarztpraxen durch eine Studie der Universität Leipzig belegt worden. Danach gingen die depressiven Symptome bei Patienten, die zusätzlich zur Behandlung durch ihren Hausarzt das Programm nutzten, deutlich stärker zurück als in einer Kontrollgruppe.

Moodgym wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und lässt sich am besten mit „Fitness für die Stimmung“ übersetzen. Die AOK hat die deutsche Fassung des international eingesetzten Programms und die Evaluation in deutschen Hausarztpraxen durch das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig ermöglicht. Das Programm steht allen Interessierten zur anonymen und kostenlosen Nutzung zur Verfügung. Moodgym basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie.

„Die kognitive Verhaltenstherapie ist gut untersucht und wird bei Depressionen erfolgreich angewendet“, erklärt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. „Dabei lernen Patienten zum Beispiel, negative Wahrnehmungen und Gedanken so umzugestalten, dass sie künftig besser mit belastenden Situationen umgehen können.“ Auf verständliche Weise veranschaulicht das Online-Programm, wie negative Gefühle und depressive Symptome zusammenhängen und wie es gelingen kann, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu ersetzen. Durch das Aneignen neuer Verhaltensweisen können sich die Stimmung und das Wohlbefinden des Nutzers verbessern. Diese Art der Online-Selbsthilfe ermöglicht es Betroffenen zusätzlich zur Behandlung, Schritte aus der Depression herauszugehen.

Lebensqualität verbesserte sich

Der Einsatz von moodgym zeigte in der Studie weitere positive Effekte. So lag die sogenannte „Remissionsrate“, mit der das Verschwinden der Krankheitssymptome beschrieben wird, bei den moodgym-Teilnehmern mit 39 Prozent nach sechs Monaten deutlich höher als in der Kontrollgruppe mit 23 Prozent. Zudem stellten die Wissenschaftler fest, dass sich die Lebensqualität und die Fähigkeit zur Bewältigung der Krankheit bei den moodgym-Nutzern nach einem halben Jahr stärker verbesserten. „Wir freuen uns, dass die positiven Effekte des Programms jetzt auch für die deutsche Versorgungslandschaft nachgewiesen werden konnten“, sagt Maroß. Allerdings könne moodgym weder den Arzt noch eine Behandlung



moodgym hilft bei der Behandlung von Depressionen. Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



mit Medikamenten oder Psychotherapie ersetzen. „Das Programm eignet sich jedoch, um eine Behandlung sinnvoll zu ergänzen – besonders, wenn es frühzeitig eingesetzt wird.“ Ärzte und Therapeuten können ihren Patienten moodgym daher zur Vorbeugung oder Linderung von depressiven Symptomen empfehlen und als Baustein ihrer Behandlung nutzen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (05.07.18)



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.moodgym.de



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „MOODGYM“ MIT DR. ASTRID MAROSS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2018



Die Studie zu „moodgym“ ist im „Journal of Affective Disorders“ publiziert worden:
Löbner M, Pabst A, Stein J, Dorow M, Matschinger H, Luppä M, Maroß A, Kersting A, König H-H,
Riedel-Heller SG. Computerized cognitive behavior therapy for patients with mild to moderately
severe depression in primary care: a pragmatic cluster randomized controlled trial (@ktiv).
Journal of Affective Disorders, 328 (2018). 317-326.



Grunderkrankung ebenfalls behandeln

Die Zeit heilt nicht alles: Wenn Wunden chronisch werden

26.07.18 (ams). Ein kleiner Schnitt, ein bisschen Blut – kleine Verletzungen heilen meist schnell von selbst wieder ab. Ist die Wunde größer, kann das Abheilen länger dauern, gelegentlich muss sogar genäht werden. Doch manche Wunden gehen immer wieder auf. „Heilt eine Wunde innerhalb von acht Wochen nicht ab, gilt sie als chronisch“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Menschen mit chronischen Wunden haben meist eine Grunderkrankung, die dazu führt, dass Wunden auch schon durch leichteren Druck entstehen und dann nicht heilen. Ursachen können beispielsweise eine gestörte Durchblutung, ein Diabetes mellitus oder eine Venenschwäche sein. Bei der Behandlung von chronischen Wunden ist daher nicht nur eine gute Wundversorgung wichtig. Auch die Grunderkrankung, die zur Entstehung der Wunde beigetragen hat, muss behandelt werden. „Bei schlechter Durchblutung heilen Wunden grundsätzlich immer langsamer. Kommt eine Venenschwäche hinzu, kann zum Beispiel aus einer kleinen Verletzung am Unterschenkel eine chronische Wunde entstehen, das sogenannte offene Bein“, sagt Debrodt. Anzeichen sind Schwellungen (Ödeme) in den Beinen nach längerem Stehen oder Sitzen, Verhärtungen im Unterschenkelbereich und bräunlich-gelbliche Hautveränderungen.

Ein Diabetes kann ebenfalls Durchblutungsstörungen oder Nervenschäden (Neuropathien) an den Füßen verursachen. Betroffene haben dann kein Gefühl mehr in ihren Füßen. Kleine Verletzungen oder Druckstellen durch Schuhe werden deshalb nicht bemerkt.

Bei Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder lange im Bett liegen, kann durch den ständigen Druck des eigenen Körpergewichts auf bestimmte Hautbereiche ein Druckgeschwür (Dekubitus) entstehen. Erstes Anzeichen eines Dekubitus ist eine gerötete Hautstelle, die auch nach einem längeren Lagewechsel nicht verschwindet. Damit sich ein Druckgeschwür schließen kann, muss die betreffende Körperstelle entlastet werden.

Je nach Größe und Tiefe sind chronische Wunden sehr schmerzhaft. Oft jucken, nässen oder riechen sie unangenehm. Die Haut um die Wunde kann gerötet bis bräunlich verfärbt sein. „Eine chronische Wunde belastet den Körper. Betroffene können wegen des Juckreizes meist nicht mehr gut schlafen und die Schmerzen schränken die Beweglichkeit ein“, sagt Ärztin Debrodt. Die Behandlung chronischer Wunden kann sich über Monate, manchmal sogar Jahre hinziehen. Vor allem der Verbandswechsel ist für die Betroffenen oft schmerzhaft. Dabei wird die Wunde meist mit einer Kochsalz- oder Elektrolytlösung gereinigt und mit einer Auflage abgedeckt und geschützt. Falls erforderlich entfernen Arzt oder Pflegefachkraft abgestorbene Zellen oder entzündetes Gewebe mit einer Pinzette. Als Wundauf-



Behandlung einer chronischen Wunde.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



lage werden feuchte Kompressen, Folien oder Hydrogele eingesetzt. Vom Einsatz alkoholischer Lösungen und Puder ist abzuraten, da diese die Haut reizen oder austrocknen. Ist eine Wunde mit Bakterien infiziert, werden Antibiotika verabreicht. Daneben gibt es eine Reihe von Verfahren, deren Wirksamkeit bisher jedoch noch nicht belegt ist, beispielsweise der Einsatz von Ultraschall oder die Vakuumversiegelungstherapie, bei der die Wunde luftdicht abgeschlossen wird.

Wenn eine Wunde so groß ist, dass sie sich nicht mehr von selbst schließt, kann auch ein Hauttransplantat infrage kommen. Dabei wird ein Stück Haut von einer anderen Körperstelle verpflanzt.

Damit eine Wunde gar nicht erst chronisch wird, gibt es eine Reihe von Verhaltensregeln:

- Bei Diabetikern ist zum Beispiel wichtig, dass der Blutzucker gut eingestellt ist und die Schuhe groß und weit genug sind, um Druckstellen zu vermeiden. Socken und Strümpfe mit engen Bündchen sind tabu. Sinnvoll ist außerdem eine regelmäßige medizinische Fußpflege, um eventuelle Veränderungen frühzeitig zu bemerken.
- Wer an Venenschwäche und Krampfadern leidet, sollte die Venen durch Kompressionsstrümpfe oder elastische Binden entlasten und so die Durchblutung fördern.
- Risikofaktoren, die das Entstehen chronischer Wunden begünstigen können, sind Rauchen und Übergewicht. Eine adäquate Nährstoffversorgung und Flüssigkeitszufuhr können die Wundheilung unterstützen. Gerade ältere Menschen weisen oftmals Defizite im Ernährungsstatus auf. Wie die Ernährung umgestellt werden muss, hängt dabei von der Grunderkrankung ab und sollte mit dem Arzt besprochen werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-pfiff.de > Pflegeherausforderungen > Chronische Wunden



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > C > Chronische Wunden

Das Projekt wundnetze.de dient Patienten, aber auch Versorgern von Patienten mit chronischen Wunden als gemeinsame Kommunikationsplattform: www.wundnetze.de

Wundzentrum Hamburg: www.wundzentrum-hamburg.de
> Patientenbroschüren > Wundwissen einfach – praktisch



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „CHRONISCHE WUNDEN“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2018





ams-Serie „Patientenwissen“ (7)

Vorsorge und Klarheit schaffen für den Fall der Fälle

26.07.18 (ams) Ob Unfall, Schlaganfall oder fortschreitende Demenz: Jeder kann jederzeit in die Lage kommen, keine Entscheidungen für sich selbst mehr treffen zu können. Doch was passiert dann? Wie erfährt der Arzt, welchen Behandlungen man zustimmt? Wer kümmert sich um die Bank- und anderen Rechtsgeschäfte? „Wer dafür sorgen will, dass der eigene Wille für den Fall der Geschäftsunfähigkeit umgesetzt wird, sollte sich frühzeitig damit auseinandersetzen“, sagt Anja Mertens, Rechtsanwältin und Syndikusrechtsanwältin im AOK-Bundesverband.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung: Sie alle sind sinnvoll und wichtig, um im Voraus für sich Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen. Das Bürgerliche Gesetzbuch regelt ihre Grundlagen. Doch was kann man im Einzelnen darin festlegen und wie unterscheiden sie sich voneinander? Ein Überblick:

Patientenverfügung:

In einer Patientenverfügung wird für den Fall, dass man selbst keine wirksamen Entscheidungen mehr treffen kann – beispielsweise im Wachkoma – festgelegt, wie die Behandlung in bestimmten Krankheitssituationen aussehen soll, also was Ärzte tun und was sie lassen sollen. Die Ärzte sind dann an den Patientenwillen gebunden. So darf der Arzt zum Beispiel keine Magensonde legen oder nicht (mehr) künstlich beatmen, wenn es etwa für den Fall einer schweren Hirnschädigung so verfügt worden ist. Mertens: „Eine Patientenverfügung schafft Klarheit für die behandelnden Ärzte, aber auch für die Angehörigen, Betreuer oder Bevollmächtigten.“ Schlecht formulierte Patientenverfügungen können zu Rechtsunsicherheiten führen. So ist es mit allgemeinen Angaben wie „Ich möchte nicht von Apparaten und Schläuchen abhängig sein“ oder „Falls mein Leben nicht mehr erträglich sein sollte, ...“ nicht getan. Ärzte müssen und können sich nur an die Patientenverfügung halten, wenn dort die Krankheitsbilder und ärztlichen Maßnahmen genau genug beschrieben sind.

„Idealerweise lassen sich die Patienten beim Verfassen einer Patientenverfügung von dem Arzt ihres Vertrauens oder von anderen fachkundigen Personen, beispielsweise in einer Patientenberatungsstelle, beraten“, rät Mertens.



Den eigenen Willen rechtzeitig kundtun.
Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



Betreuungsverfügung:

Die medizinische Behandlung ist das eine, doch wer soll sich im Krankheits- und Pflegefall kümmern? Dafür gibt es die Betreuungsverfügung: Mit ihr werden vorsorglich die eigenen Wünsche hinsichtlich einer zukünftig erforderlichen Betreuung niedergelegt. Sie beinhaltet, wer Betreuer sein soll oder auch, wo man wohnen möchte, zum Beispiel zu Hause oder in einem bestimmten Pflegeheim. Mit der Betreuungsverfügung werden dem benannten Betreuer allerdings keine Vollmachten eingeräumt, das heißt, er ist nicht entscheidungsbefugt. Auch muss das Gericht den Vorgeschlagenen nicht unbedingt als Betreuer akzeptieren und kann einen Dritten bestellen. Wird die Wunschperson zum Betreuer bestellt, besteht für sie Rechenschaftspflicht und wichtige Entscheidungen müssen vom Gericht genehmigt werden. Kurzum: Wer zwar Vertrauen zu der selbst vorgeschlagenen Person hat, aber eine gerichtliche Kontrollebene einziehen möchte, liegt mit der Betreuungsverfügung richtig.

Vorsorgevollmacht:

Was vielen nicht bewusst ist: Wenn Betroffene nicht mehr für sich selbst entscheiden können, dürfen selbst enge Familienangehörige wie Kinder beziehungsweise Ehepartner oder Ehepartnerin diese Entscheidungen nur mit einer Vollmacht treffen. Wer also eine oder mehrere Personen seines Vertrauens hat und vermeiden möchte, dass das Gericht einen gesetzlichen Betreuer bestimmt, sollte eine Vorsorgevollmacht verfassen. Darin kann festgelegt werden, wer für welche Lebensbereiche bevollmächtigt sein soll. Dabei geht es nicht nur darum, den Willen aus einer Patientenverfügung geltend zu machen. Wer eine Vorsorgevollmacht ausstellt, kann auch bestimmen, welche Person des Vertrauens den Aufenthaltsort bestimmen darf oder für die Gesundheits- und Vermögenssorge zuständig sein soll, also beispielsweise Zugriff auf das Konto hat. Für alle durch eine Vorsorgevollmacht geregelten Bereiche bedarf es keines gerichtlichen Betreuungsverfahrens. Wie bei der Patientenverfügung sollten auf jeden Fall pauschale und missverständliche Formulierungen vermieden werden, wie „alle meine Angelegenheiten betreffend“. Ganz persönliche Vorstellungen und Wünsche sollten so präzise wie möglich formuliert werden, zum Beispiel mit wem kein Kontakt mehr aufgenommen werden soll oder ob man möglichst lange zu Hause versorgt werden möchte. „Eine Vorsorgevollmacht sollte auf jeden Fall rechtzeitig erstellt werden, denn wirksame Vollmachten können nur geschäftsfähige Personen erteilen“, sagt Mertens.

Persönliche Unterschrift

Wie eine Patienten- oder Betreuungsverfügung muss auch die Vorsorgevollmacht persönlich unterschrieben und gut auffindbar hinterlegt sein. Man kann beispielsweise das Original der Vertrauensperson aushändigen und selbst eine Kopie behalten. Außerdem kann man die Vorsorgevollmacht ebenso wie die Verfügungen im Zentralen Vorsorgeregister (ZVR) registrieren lassen, welches bei der Bundesnotarkammer geführt wird.

Eine notarielle Beglaubigung der Vorsorgevollmacht ist im Übrigen nicht unbedingt erforderlich, kann aber sinnvoll sein. Für bestimmte Rechtsgeschäfte, zum Beispiel die Aufnahme eines Darlehens zur Finanzierung der Pflegekosten oder bei Erwerb beziehungsweise Veräußerung von Grundstücken, bedarf die Vollmacht einer Beurkundung durch den Notar.



Zwar müssen auch Banken und Sparkassen eine Vorsorgevollmacht akzeptieren, wenn sie Kontovollmacht einräumt, aber unproblematischer ist es in der Praxis, wenn noch eine beim entsprechenden Geldinstitut ausgestellte Bankvollmacht vorgelegt werden kann.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK

www.aok.de > Suche > „Patientenverfügung“



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz: Hier gibt es Vordrucke und Textbausteine zu den Vollmachten und Verfügungen
www.bmju.de > Service > Formulare, Muster, Vordrucke

Zentrales Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer:
www.vorsorgeregister.de



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „VORSORGEVOLLMACHT & CO.“ MIT ANJA MERTENS, RECHTSANWÄLTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliaausgabe 2018





Kurzmeldungen

Einsatz von Dentalamalgam eingeschränkt

26.07.18 (ams). Seit 1. Juli 2018 dürfen Zahnärzte Dentalamalgam grundsätzlich nicht mehr für Behandlungen von Milchzähnen, bei Kindern unter 15 Jahren und bei Schwangeren oder Stillenden verwenden. Das schreibt die EU-Quecksilberverordnung vor. Danach haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung und der GKV-Spitzenverband die bisherige Ausnahmeregelung, die nur für Amalgam-Allergiker und Versicherte mit einer schweren Niereninsuffizienz galt, erweitert. Ab sofort übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung also für deutlich mehr Patientinnen und Patienten Kunststofffüllungen. Die Regelungen zum Austausch intakter Füllungen sind davon nicht betroffen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.kzbv.de > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen (29. Juni 2018)

www.aok.de > Gesundes Leben > Vorsorge > Gesunde Zähne



Digitales Gesundheitsnetzwerk startet in Berlin

26.07.18 (ams). Das digitale Gesundheitsnetzwerk der AOK kann nun auch in Berlin genutzt werden. In einem ersten Schritt beteiligen sich vier Berliner Geburtskliniken von Vivantes und Sana daran. Frauen, die hier entbinden, können künftig per Smartphone medizinische Dokumente mit ihrer Klinik austauschen und abrufen. Weitere sechs Kliniken und 13 Medizinische Versorgungszentren in Berlin sollen in den nächsten Monaten folgen. Sie versorgen insgesamt 114.000 AOK-Versicherte pro Jahr, die künftig von der neuen Vernetzung profitieren können. Bereits im Jahr 2017 startete das digitale Gesundheitsnetzwerk der AOK in Mecklenburg-Vorpommern. Dort können Versicherte der AOK ihre Daten zwischen einem Arztnetz und zwei Kliniken austauschen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.bv.de > Presse > Pressemeldungen (04.07.18)



Gesundheitspolitische Zeitschrift „G+G“ jetzt auch digital

26.07.18 (ams). Die gesundheitspolitische Zeitschrift „Gesundheit und Gesellschaft“ (G+G) gibt es nun auch als digitales Magazin – kostenfrei und mit vielen zusätzlichen Inhalten. Jeder kann sich online für die Digitalausgabe von G+G unter www.gg-digital.de anmelden. Außerdem gibt es die digitale Zeitschrift auch als App für iOS und Android. „Somit kann ab nun jeder jederzeit und überall das AOK-Forum für sich nutzen. Ob online



im Büro am Rechner, unterwegs offline in der App oder zu Hause auf dem Sofa als bewährtes Magazin zum Blättern“, sagt der Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch. Mit dem kostenfreien digitalen Zusatzangebot öffnet die AOK-Gemeinschaft die gesundheits- und sozialpolitische Debatte für einen weitaus größeren Leserkreis als bisher. In der G+G-Digital finden die Leser sämtliche Inhalte der Printausgabe, darüber hinaus zusätzliche Angebote und viel Service. So gibt es neue Formate wie Interviews mit den AOK-Vorständen genauso wie Satire-Videos und Bildergalerien. Zusammenfassungen langer Texte, Leseempfehlungen der Redaktion und ein Newsletter bieten die Chance auf einen schnellen Überblick über komplexe Themen. G+G ist seit 20 Jahren mit journalistisch geprägten Analysen, preisgekrönten Reportagen und ausführlichen Interviews eine feste Größe in der Gesundheitsszene.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.gg-digital.de

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (02.07.18)





Gesundheitstage 2018

8. September: Welt-Erste-Hilfe-Tag

Erste Hilfe ist in vielen Situationen lebenswichtig. Sei es bei Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall oder bei Unfällen. Laut dem Deutschen Roten Kreuz (www.drk.de) verunglückt mehr als eine Million Menschen jährlich in Deutschland in ihrem häuslichen Umfeld. Insgesamt gab es im Jahr 2015 laut Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes über 24.578 tödliche Unfälle, davon 9.816 im häuslichen Umfeld und 3.573 im Straßenverkehr. Der Welt-Erste-Hilfe-Tag macht darauf aufmerksam, wie wichtig Kenntnisse in der ersten Hilfe sind, um schnell reagieren und helfen zu können. Die Initiatoren rufen jährlich am zweiten Samstag im September zu dem Aktionstag auf. Im Jahr 2018 lautet das Motto des Aktionstages: „Erste Hilfe im Straßenverkehr“. Weltweiter Initiator ist die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung. In Deutschland initiiert das Deutsche Rote Kreuz den Aktionstag.

12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden – nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG, www.dmk.de) treten in Deutschland täglich etwa 350.000 Migräneanfälle auf. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance, www.europeanheadachealliance.org), eine Vereinigung von Patientenorganisationen.

Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland (www.migraeneliaga.de).

13. September: Welt-Sepsis-Tag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung Blutvergiftung. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. Weltweit erkranken laut Schätzungen jährlich 20 bis 30 Millionen Menschen daran. In Deutschland erkranken nach Angaben des „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena jährlich etwa 280.000 Menschen neu an Sepsis. Fast ein Viertel der Patienten stirbt daran. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden. Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Organe



und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend. Zu den Zielen des Welt-Sepsis-Tages (www.world-sepsis-day.org) gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen sie vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis Gesellschaft (www.sepsis-gesellschaft.de).

17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (www.aps-ev.de) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit (www.tag-der-patientensicherheit.de) gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (www.aok.de/familie) Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehören die AOK-Familienstudie 2018 und die AOK-Familienstudie 2014. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

21. September: Welt-Alzheimerstag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de) sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2016). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International (www.alz.co.uk) unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutsch-



land hinweisen. Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, können medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen helfen. Weitere Informationen zum Alzheimertag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft.

22. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut der WHO sterben jährlich mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind 68.300 Menschen im Jahr 2015 an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist auch hier das Rauchen. Die AOK beteiligt sich deshalb an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion *Be smart, don't start* (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK ein solches Programm an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen. Ab April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert. Der Deutsche Lungentag (www.lungentag.de) soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und ihre Ursachen aufmerksam machen. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

22. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge. Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages gehören die



Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, www.dguv.de) und die Deutsche Rentenversicherung Bund (www.deutsche-rentenversicherung.de).

25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit (www.tagderzahngesundheit.de) wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang. Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen ins Leben gerufen haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen verhindert werden.

29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung. Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie das Programm zur gesunden Ernährung. Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln. Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarktrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.



30. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund (www.gehoerlosen-bund.de) zufolge rund 80.000 Menschen mit einer Hörbehinderung. Laut den „HNO-Ärzten im Netz“ ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder zweite Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.infodienst.bzga.de) immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen, www.wfdeaf.org) ins Leben gerufen. Der internationale Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam machen und für die Gebärdensprache werben. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage





**Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

- Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
